

# چارهسەری ئەنفۆلوزای پاندمیک (پەتای گشتگیر)

## زانباری کۆمەلگا

نەم پەرەى زانبارییه، لەسەر چارەسەرکردنی ئەنفۆلوزای پاندمیک هەندیک زانباری دەخاتە بەردەست.

### ناخۆ تووشی ئەنفۆلوزا بووم؟

بەرچاوترین تاییەتمەندی ئەنفۆلوزا (flu) بریتییه لە دەستپێکردنی لەناکاوێ تای زۆر (38 پلەى سانتیگراد یان زیاتر)، کۆکەى ویشک و نیشی جەستە، بەتایبەتی سەر، بەشى خوارمۆی پشت و قاچەکان. بەگشتی زۆر بەتوندی هەست دەکەیت بە لاوازی و ماندوویەتی و هەزرت لى نیشە لە قەرەوێلە بێهە دەروە. نیشانەکانی تر دەکرێ لەرز، نازاری پستی چاو، نەمانی هەزى خواردن، قۆرگ نیشە و ئاوی لووت یان گیرانی لووت بێت. ئەگەر تووشبوون بە ئەنفۆلوزا لە کەیسەکانی خوارمۆدا زۆر زۆرە: گەر لە پەيوەندی لەگەڵ کەسێکدا بووبیت کە لەنێستادا ئەنفۆلوزای هەیه یان بە شێوازیکی تر کەوتووە بەردەمی نەخۆشی بۆنمۆنە لەریگەى گەشتکردن بۆ دەروەى و لات بۆ ئەو ناوچانە کە نەخۆشی ئەنفۆلوزای تێدا بلاو بۆتەوه.

### لەگەڵ ئەنفۆلوزاد دەبێ چاوه‌روانی چی بکەیت:

- رۆژی یەکەم تا کۆو سێهەم: دەستپێکردنی لەناکاوێ یاو، سەر نیشە و لاوازبوونی ماسوولکە، کۆکەى ویشک، قۆرگ نیشە و هەندیکار گیرانی لووت.
  - رۆژی چوارەم: رێزەى یاو و نازاری ماسوولکە کەم دەبێتەوه. گیرانی دمنگ، و شکیبوون یان قۆرگ نیشە و رەنگە نازاری کەم لە قەفەزەى سنگدا زیاتر سەر هەلدا. لەوانەیه هەست بە ماندوویەتی یان بێتاقەتی بکەیت.
  - رۆژی هەشتەم: نیشانەکانی نەخۆشی کەم دەبێتەوه. کۆکە و هەستی ماندوویەتی لەوانەیه بۆمۆه یەک تا کۆو دوو هەفته بخایەنێت.
- لە حالەتێکدا کە نەخۆشییەکە پەتای گشتگیر (درم) بێت، نیشانەى ئەنفۆلوزا لەوانەیه توندتر بێت لە ناست حالەتی ئاسایی و هەندێ کێشە و گرفت دەرکەوێت. لە بارودۆخی گشتگیردا (درم)، لەوانەیه پێویست بکات خیراتر سەردانی پزیشک بکەیت بۆ چارەسەری.

### چ دەرماتیک دەبێ بخۆم؟

لەوانەیه لە ماوهی ئەم نەخۆشییە گشتگیردا، دەرماتی دژە قاپرۆسی ئەنفۆلوزا بە رێزەیهکی کەم هەبێت. حکومەتی ئۆسترالیا لەسەر هەبوونی ئەم دەرماتیکە لە ماوهی نەخۆشی گشتگیردا، زانباری دەخاتە بەردەست و دلایەت دەکاتەوه کەسانێک دەرماتیکەکانیان لەبەر دەست بێت کە پێویستی زیاتریان هەیه. ئەم دەرماتیکە تەنیا کاتیکی کاربێگەر کە لە ماوهی 24 کاتژمێر تا کۆو 48 کاتژمێر سەر تایی نەخۆشیدا بەکاری بهێنن. گەرنگە خێرا سەردانی پزیشک بکەیت بۆ ئەوهی هەر کە نەخۆشییەکە دەستپێشمان کرا، خواردنی دەرماتی دژە قاپرۆسی دەست پێبکەیت.

### خالی پێویست لەسەر کەرنی دەرماتی ناره‌چه‌ته‌یی:

- باشترە ئەم دەرماتیکە کە دابین بکەیت کە تەنیا نیشانەیهکی چارەسەر دەکات. لەم رێگەیهوه خۆت پاراستووه لە خواردنی ئەو مادانەى کە پێویست پێی نیشە یان ئەو بابەتانەى کە لەوانەیه بێهە هۆی سەر هەلدانى کاردانمۆه نەگونجائو.
- لەیالی دەرماتیکەکان بخوێنەوه بۆ ئەوهی دلایەت بێهەوه کە مادەى پێکەهاتوو، نیشانەکانی نەخۆشییەکە چارەسەر دەکات.
- ئەو دەرماتیکەى کاربێگەرى درێژخایەنیان هەیه لە بەرورد لەگەڵ ئەو دەرماتیکەى کاربێگەرى کورت خایەنیان هایە ئالۆزی لاوهکی زیاتریان هەیه.
- لەیالی دەرماتیکەى بخوێنەوه و سەرئەج بەهە هەر چەشنە ئالۆزی لاوهکی یان کارلێکردنیک لەگەڵ دەرماتیکەى تر یان کارلێکردن لەگەڵ نەخۆشییەکانی تر دا.
- گەر نەخۆشییەکی درێژخایەنت هەیه و دەرماتی رێگەپێدراو بەکار دێنیت، داوا بکە لە دەرماتیکەى یان پزیشکەکەت دەرماتیکەت پێ پێشیار بەدات کە خواردنی مەترسی بۆت نەبێ.
- بەگشتی کەسانی بەسالاچووتر حساسییهتی زیاتریان هەیه بە دەرماتیکەکان و لەوانەیه تووشی ئالۆزی لاوهکی بن بەتایبەت لە سیستەمی دەمار و مک گێژبوون و ئالۆزی.
- گەر هەر چەشنە پرسپاریکت هەیه دەربارهى دەرماتیکەکان، لەگەڵ پزیشک یان دەرماتیکەتدا قسە بکە.

